

# KORELASI INDEKS MASSA TUBUH DENGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA USIA 14 – 17 TAHUN PEMAIN SEPAK BOLA SPARTA LIMO DEPOK

Fathur Rohman Agung Wicaksono Putra

## Abstrak

**Latar Belakang:** Sebanyak 4% populasi dunia berpartisipasi dalam sepak bola, menjadikannya olahraga beregu paling populer. Olahraga sepak bola yang banyak digemari oleh remaja ini menuntut pemain untuk bisa handal dalam menguasai bola dan penguasaan teknik dalam bermain sepak bola. Hal lain yang mempengaruhi kelihaian seorang pemain sepak bola adalah IMT. Hal ini dikarenakan IMT memiliki pengaruh yang besar dalam aspek - aspek pendukung dalam bermain sepak bola. Salah satu aspek tersebut adalah daya ledak yang memiliki pengaruh besar pada gerakan - gerakan sepak bola yang didominasi oleh gerakan tungkai bawah. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui korelasi indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai pada usia 14-17 tahun pemain sepak bola sparta Limo Depok. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Dengan sampel 80 remaja yang bermain dan berlatih sepak bola secara rutin dan dengan kesalahan sebesar 5%. Penelitian ini dilaksanakan secara *offline* melalui alat ukur Timbangan, *Microtoice* dan *Standing Board Jump Test*. **Hasil:** Setelah uji korelasi diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Daya Ledak Otot Tungkai, dan *correlation coefficient* sebesar -0,154 bernilai negatif searah. Kesimpulan dari penelitian ini menghasilkan bahwa tidak adanya hubungan antara hipertensi dengan kualitas hidup yang searah.

**Kata kunci:** Pemain sepak bola; IMT; Daya ledak; Timbangan; *Microtoice*; *Standing board jump test*

# **THE CORRELATION OF BODY MASS INDEX WITH EXPLOSIVE POWER LOWER LIMB MUSCLES AT THE AGE OF 14 – 17 YEARS IN SPARTA LIMO FOOTBALL PLAYER DEPOK**

**Fathur Rohman Agung Wicaksono Putra**

## **Abstract**

**Background:** Football is the most popular team sport in the world because as much as 4% of the world's population is actively involved in this game. The sport of soccer, which is popular with teenagers, requires players to be reliable in mastering the ball and mastering techniques in playing soccer. Another thing that affects the skill of a soccer player is BMI. This is because BMI has a great influence on supporting aspects of playing soccer. One of these aspects is explosive power which has a major influence on soccer movements which are dominated by lower leg movements. **Research Purposes:** To determine the correlation of body mass index and leg muscle explosive power at the age of 14-17 years of Sparta Limo Depok soccer players. **Methods:** This study used a correlational quantitative research design with a cross-sectional approach. With a sample of 80 teenagers who play and practice soccer regularly and with an error of 5%. This research was carried out offline through measuring scales, microtoice and standing board jump tests. **Results:** After the correlation test, it was found that there was no relationship between Body Mass Index and Limb Muscle Explosive Power, and a correlation coefficient of -0.154 was negative in the same direction. The conclusion of this study resulted that there is no relationship between hypertension and quality of life in the same direction.

**Keywords:** Soccer player; BMI; Explosion power; Scales; microtoice; Standing board jump test